

Stichting JIJ: Zelfhulp voor mensen met eetproblemen

Al eerder dit jaar werd er op de Plenaire Vergadering van de afdeling Basisbe- raad een presentatie gege- ven over de Stichting JIJ, een zelfhulporgani- sation voor mensen met eetproblemen en hun direct be- trokkenen. De or- ganisatie draait op vrijwilligers, men- sen die zelf ook een eetprobleem heb- ben gehad. Hoog- tijd dus voor Denkraam om kennis te maken met Saskia Lagerwaard, mede- oprichtster van deze stichting.

“Alle vrijwilligers zijn ervaringsdeskundig, onze erva- ringen zetten we in om anderen te helpen,” aldus Saskia, “we werken met laagdrempelige activiteiten, en proberen dat ook op maat te doen. We richten ons in eerste instantie op mensen die geen professionele hulp voor hun eetproblemen kunnen of willen zoe- ken, dikwijls uit angst of schaamte, maar daarnaast bieden we ook ondersteuning naast of na professio- nele behandeling.” Aanmelding hoeft niet via de huisarts, het kan ook anoniem. Stichting JIJ heeft circa 25 vrijwilligers in dienst. Tot de activiteiten horen onder andere zelfhulpgroepen (geleid door erva- ringsdeskundigen), individuele ondersteuning, en voorlichting en workshops. Voor veel mensen is het een eerste stap in de keten.

In november 2009 is de eerste groep gestart. Nu zijn er 8 á 9 groepen, voornamelijk in Rotterdam en om- geving. Maar sinds kort, september dit jaar, is de



Stichting JIJ ook gestart in Den Haag. In oktober is, in samen- werking met PsyQ, een nazorg- traject gestart: een supportgroep. Mensen kunnen hieraan deelnemen om terug- val te voorkomen. Deze groep is voor iedereen toegankelijk. In deze groep wordt er ook ge- werkt aan een ‘terugval preven- tieplan’. Hierbij proberen mensen inzicht te krijgen in wat je beweegt om bepaald ge- drag te tonen (de eetproble- men), hoe ben je tot dit gedrag gekomen. Wat zijn de signalen, en hoe kan je dit voorkomen. “Som- mige mensen vertonen bijvoorbeeld verstoord eetgedrag als ze span- ning voelen, bijvoor- beeld als gevolg van een ruzie,” zo ligt Saskia toe, “we proberen mensen dan te leren om op een andere manier met spanning om te gaan.”

“Hoe herken je eetpro- blemen? Er zijn verschillende vormen, bijvoorbeeld last hebben van oncontroleerbare eetbuien of juist zo weinig mogelijk eten. Bij veel mensen zie je aan hun lichaam niet dat zij een eetprobleem hebben, zij heb- ben een gezond gewicht. Toch kunnen zij 24 uur per dag met hun eetprobleem bezig zijn.” Kenmerkend is dan ook dat iemand heel regelmatig bezig is met eten, of juist niet eten. Vaak hebben mensen ook een laag zelfbeeld. Ook zie je soms vormen van compen- sation, bijvoorbeeld zelf opgewekt braken, laxeren of extreem sporten om calorieën te verbranden. “In een eetprobleem of eetstoornis zie ik ook een deel versla- vingsgedrag” aldus Saskia, “Net zoals bij alcohol- of drugsmisbruik is er altijd een reden waarom mensen zich op deze manier uiten (bijvoorbeeld spanningen, onverwerkte emoties, trauma).

Een verband met psychische of psychiatrische klach- ten is er lang niet altijd, althans niet volgens Saskia: “dit is moeilijk te zeggen. In de tijd dat ik boulimia had, had ik periodes dat ik depressief was, maar dat is naar mijn idee een gevolg geweest van de eetstoornis en niet andersom. Soms hoor je van mensen dat ze bijvoorbeeld borderline hebben. Het is goed om in

het achterhoofd te houden, maar het staat zeker niet op de voorgrond. Als je er mee weet om te gaan, hoeft het je slechts heel weinig te beperken. Ik houd dan ook niet van het plakken van labels op mensen." Wel is het zo dat eetproblemen psychische en sociale gevolgen kan hebben: het neemt iemands denken en doen in beslag, vaak is er ook afzondering van de omgeving, er is sprake van een negatief zelfbeeld, en kunnen er gevoelens zijn van spanning, onzekerheid, eenzaamheid etc. "Vandaar dat ik het ook meer vergelijk met een verslaving, je ziet dezelfde patronen. Het is dan ook belangrijk om naar het achterliggende gevoel te kijken. Soms zie je wel eens dat iemand een maagbandje plaatst en denkt dat het daarmee klaar is. Dit kan gevaarlijk zijn. Dit is eigenlijk hetzelfde als bij iemand met een verslaving de drank of dope plotseling weg te halen, het lost daarmee de achterliggende problematiek niet op."

[profiel]

Eetproblemen komen bij iedereen voor: jong en oud, man en vrouw. "In de praktijk krijgen we echter meer vrouwen dan mannen binnen bij de Stichting JIJ. Het lijkt er zo op dat er meer vrouwen dan mannen zijn met eetproblemen, maar wellicht is er bij mannen meer een taboe hierop."

Nu werkt de stichting JIJ nog in Rotterdam en Den Haag, op termijn wil de stichting uitbreiden naar de rest Zuid Holland. "Maar eerst zorgen dat de boel goed op de rit staat. We richten ons eerst op onze eigen methodiek, en goede kwaliteit van ondersteuning. We doen ook aan voor- en nametingen en een schriftelijke evaluatie onder de deelnemers. Belangrijk is de kwaliteit, om die reden krijgen al onze begeleiders dan ook een basistraining, die wordt verzorgd door de afdeling Basisberaad van Zorgbelang Zuid Holland. Het geeft heel veel voldoening wanneer mensen ons terugkoppelen dat ze veel aan onze ondersteuning hebben gehad. Daar doen we het per slot van rekening voor!

Meer informatie over de Stichting JIJ:

www.stichting-jij.nl

info@stichting-jij.nl

06 11955680 / 06 21141906

Door Bas van Bellen

Het laagland zinkt

Het laagland zinkt, de golven slaan
Een schip vaart noodgedwongen uit
De schipper, een vrouw zonder zicht
voert het gezag, beschonken als zij is

Uitgevaren bij zuigende stroom
met onderhavige tuigage
een troebel glas in haar rechterhand

In haar andere hand houdt zij
het hart vast van de zieke aan boord
met het schijnwit gezicht
verwent hem met koffie in de kombuis

Zij is blind voor de nood van de
roependen in de ruim van het schip
Zij is doof voor het schot in de wand
dat klinkt uit het ruim van het schip

Het schip maakt water
De schipper zaait angst
Zij verwent de zieke
met het kwijnende hart
en het schijnwit gezicht
met koffie in de kombuis

terwijl de stemmen uit
het ruim worden gesmoord
De nacht op het dek zal donker zijn

Esther Mirjam
(GGz Dichters 2011)